

รักษาใจ

ผู้ป่วยและผู้พยาบาล

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

สพพทาน์ ธรรมทาน์ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

รักษาใจผู้ป่วยและผู้พยาบาล

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-8239-22-5

พิมพ์ครั้งที่ ๘ - พฤษภาคม ๒๕๕๔

๒๐๐ เล่ม

- คณะผู้มีจิตศรัทธา

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์

โปรดติดต่อขออนุญาตที่ วัดญาณเวศกวัน

ต.บางกระพิก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net>

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์สวย จำกัด

๕/๕ ถนนเทศบาลรังสรรค์เหนือ

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐-๒๕๕๓-๙๖๐๐ โทรสาร ๐-๒๕๕๓-๙๖๐๖

www.dhammadownload.com

สารบัญ

| | |
|-------------------------------------|-----|
| อนุโมทนา | (๑) |
| รักษาใจยามป่วยไข้ | ๑ |
| ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย | ๓ |
| ธรรมกถาสำหรับญาติผู้ป่วย | ๑๑ |
| รักษาใจยามรักษาคนไข้ | ๑๓ |
| คนไข้ก็น่าเห็นใจ | ๑๔ |
| คนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ | ๒๑ |
| ทวนทวนใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน | ๒๒ |
| รักษาคนไข้พร้อมกับรักษาใจของตน | ๒๓ |
| รักษาคนไข้ คนรักษาก็ได้ตลอดเวลาด้วย | ๒๕ |
| ถ้าอะไรยิ่งใหญ่ในการรักษาคนไข้ | |
| คือการได้พัฒนาตัวเราเอง | ๒๗ |

| | |
|---|----|
| ถ้าจะทำงานให้ดีที่สุด ก็ต้องมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด | ๓๑ |
| ตัวเองเต็มแล้ว ก็เลยทำเพื่อคนอื่นได้เต็มที่ | ๓๓ |
| งานได้ผลก้าวไป คนยิ่งก้าวไกลในชีวิตที่ดี | ๓๕ |
| พอมองอะไรๆ ได้ถูก ทุกอย่างก็ลุล่วง จิตใจก็โปร่งโล่ง | ๓๗ |
| จะรักษาโรคได้ ต้องรักษาความสัมพันธ์กับคนในโลกด้วย | ๔๑ |
| จะรักษาโรคไว้ได้ คนต้องรักษาธรรมไว้ให้ดี | ๔๔ |
| เมื่อคนกับคนและคนกับธรรมสัมพันธ์กันพอดี | |
| โลกนี้ก็เกษมศานต์ร่มเย็น | ๔๘ |

รักษาใจยามป่วยไข้

....ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของ
แพทย์ แพทย์ก็รักษาไป... แต่ใจนั้นเป็น
ของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง... ให้
ตั้งใจว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจ
ของเราจะไม่ป่วยด้วย”อาจจะนำมาเป็น
คำภาวนาก็ได้ว่า... “ถึงกายจะป่วย แต่ใจ
ไม่ป่วย”

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย รักษาใจยามป่วยไข้*

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่
เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และ
พระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้
ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้วรู้ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่
ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริง
เกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรงสนพระทัย
เรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการ
ค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร
ถ้ามีปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่า พระองค์เป็นผู้
เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะ
แก้ปัญหาชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมอิน จันทรสกุล ในวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วย กาย กับ ใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น

แต่คนเรานั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็เป็นไปได้ ร่างกายของเรานี้บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้า ก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลายๆ อย่างมาประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า ภาษาเก่าๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไปเมื่อแต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่าจะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบาย นี่ก็เป็นด้านหนึ่ง

ที่นี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่างๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น

ยามโลก ก็ยากจะได้โน่นได้นี้ ยามมีโทษเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจ หงุดหงิดกระທกกระທต่าง ๆ ยามมีโทษเกิดขึ้น ก็มีอารมณ์ลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่างๆ หรือในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดีๆ จิตใจก็งดงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรมเช่น มีความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือมีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศลเป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่างๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่างกายที่อ่อนแอเป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้พอใจ อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย หรือเมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่างๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่า เบื่อหน่ายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มีกำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวดของร่างกายอาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย

ซึ่งทางภาษาพระท่านบอกว่า ถ้ากายไม่สบาย เจ็บไข้แล้ว จิตใจไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตามพระพุทธรูปท่านั้น ได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ ความเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี ก็เท่ากับปลงใจบอกว่า “เออละ ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือ ไม่ต้องเร้ารื้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้” รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อให้ตั้งใจว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” ถ้ายึดไว้อย่างนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยอดแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่างๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้นย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจไว้แล้วความเจ็บปวดนั้นก็มิได้แต่่น้อย พระพุทธรูปเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษาใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักมีที่ยึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น อาจจะนำมาเป็นคำภาวนาก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจตลอดเวลาบอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย ทำนองนี้ ภาวนายึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอยแว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ติงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเราชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วงกังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่างๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกกาย ไม่ใช่ตัวของเรา โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็มียุทธภูมิฐานของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้นักหลานเหล่านั้น มีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือกันเองได้ดีอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างเดียวแล้ว ก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ เพราะว่าชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า มีกายกับใจสองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแก่นของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้วก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้ เพราะฉะนั้น ตอนนี้ก็รักษา

แต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่ารักษาแกนของชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนนี้ ก็ต้องปลงใจได้ว่ากายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่านเปรียบว่า สตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ขอบปรุ้งแต่ง คิดวุ่นวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ เหมือนกับลิง ลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้นี้ไปต้นไม้นั้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ดีงาม ที่ไม่มีการปรุ้งแต่ง ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอย ไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุ้งแต่งแล้ว ก็จะหมดปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุ้งแต่ง ก็คือ อยู่กับอารมณ์ที่ดีงามอยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยมาภาวนาว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือจะภาวนาลึ้นๆ บอกว่า เจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วย ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุ้งแต่ง เมื่อไม่มีการปรุ้งแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบจิตไม่ถูกบีบคั้น ก็ไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูกรบกวนด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ดีงาม หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็คือการที่ว่าให้จิตนั้นไม่มีกังวลกับสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลภายนอก รักษา

ใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำภาวนา
อย่างที่ว่าเมื่อก็ ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่นๆ มาว่า เช่น เอาคำว่า พุทฺโธ มา

คำว่า “พุทฺโธ” นี่ เป็นคำดีงาม เป็นพระนามหรือชื่อของพระพุทธเจ้า
เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้วจิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่าน
เลื่อนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็จะ เป็นจิตใจที่ติ่งามผ่องใส เพราะว่าพระนาม
ของพระพุทธเจ้านั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึง
ปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน

คำว่า “พุทฺโธ” นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้นทรงรู้
ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง
มีปัญญาคือจะแก้ทุกข์ให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจาก
ความหลับไหลต่างๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติด ในสิ่งทั้งหลาย เมื่อ
ตื่นขึ้นมาแล้วไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็
มีความสุข จิตใจปลอดโปร่งในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เรา
ทั้งหลายว่า เราทั้งหลายจะต้องมีความรู้เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง
จะต้องมีความตื่น ไม่หลงไหลในสิ่งต่างๆ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย
แล้วก็มีแต่ความเบิกบานใจ ปลอดโปร่งใจ เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้ว
ต่อจากนั้น ก็ภาวนาคำว่า พุทฺโธ ว่า พุท แล้วก็ว่า โธ ถ้ากำหนดลม
หายใจได้ ก็สามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลมหายใจ เวลาหายใจเข้าก็ว่า
พุท เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือไม่กำกับอยู่กับลมหายใจก็ว่าไปเรื่อยๆ
นึกในใจว่า พุทฺโธ เป็นจังหวะๆ ไป

เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำว่าพุทฺโธ ก็ไม่ฟุ้งซ่านและไม่มีการปรุงแต่ง
เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็นหลัก มีความสงบ

มันคงแน่นแน่ ก็ไม่เป็นจิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะมีความ
ผ่อนคลาย ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่า
จิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการต่างๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการที่จะรักษาจิตด้วย
สติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์ เช่น คำว่า พุทฺโธ เป็นต้น
จิตใจจะได้มีหลัก ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบานผ่อนคลาย ดังที่
กล่าวมา อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจ ให้โยมมีจิตใจที่สงบ มีจิตใจที่แน่นแน่
ผูกรวมอยู่กับคำว่า ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย หรือผูกพันกำหนดแน่ว
แน่นอยู่กับคำภาวนาว่า พุทฺโธ แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานผ่อนคลายอยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบานผ่อนคลาย ตลอด
กาลทุกเวลา เทอญฯ

ธรรมกถา
สำหรับ
ญาติของผู้ป่วย*

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้นิมนต์อาตมาทั้งสองในนามของ
พระสงฆ์ มารับสังฆทาน ซึ่งอาจารย์ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง เป็นการ
ทำบุญแทนคุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดยมีความระลึกถึงท่าน มี
จิตใจที่รักและมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะให้ท่านหายจากความเจ็บป่วย
นี้ ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจที่สำคัญ ก็
คือการทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอานุภาพบุญกุศล
และอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่องอภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญ
มาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่มีความเคารพ
นับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกาย
และใจ ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริง ก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาที่ร่างกาย

* ค่านุโมทนา ในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมย่น จันทรสกุล ถวายสังฆทาน ณ ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี
โรงพยาบาลศิริราช วันอาทิตย์ที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.

เป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือ แปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมี พุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้อย่างนี้ เพื่อให้ส่วน หนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือ ความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วยอุ้มชูค้ำ ประคับประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็งก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้ แข็งแรงขึ้น เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้จะต้องการ กำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วยตนเองก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้กำลังใจได้มากก็คือญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ทางพระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจ แก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิด ที่เป็นญาตินั้น บางทีก็พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย เลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านที่เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ จึง จะต้องมียุทธวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติ เป็นผู้ใกล้ชิดที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วย ให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้การวาง จิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้นก็เป็นการของ

แพทย์ ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจาก การที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก และการดูแลทั่วๆ ไปแล้ว สิ่ง ที่ควรทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเองและจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจ ที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน แต่เราได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเรอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของ ตนเองอย่างดีที่สุด เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้ว ก็มีความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็งที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมาคอยช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัส ไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้ว ในบางระดับก็ยังมีการฝันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็กๆ น้อยๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในทางการรับสัมผัสต่างๆ ในทางประสาท ในทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับรักมีแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีห้วงมีกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจที่ ผ่องใสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว การที่ ลูกๆ หลานๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงาน อะไรต่างๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี้แหละ

แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและความห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเราเนี่ย กลายเป็นจิตใจที่มีความเร้าร้อนกระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่ทางพระท่านบอกว่า ความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะว่าเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระเทือนเกิดขึ้นได้ง่าย

ทีนี้ ทำอย่างไรจะให้ความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประคับประคองทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้วก็จะมีส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงามและความสุข ความรักนั้นก็จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วที่นี้ความรักที่เราประคับประคองไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างที่กล่าวเมื่อกี้ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้วก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือขวัญหรือกำลังใจที่ดีและความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส แม้แต่ในส่วนของตัวเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่นความกระสับกระส่ายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็ทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดีก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็งปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำมาซึ่งส่วนที่ดีอื่นๆ

ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ดีงามนี้ มาคิดไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ดำเนินการรักษาต่างๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วยเสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลังห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกลูกหลานรักท่าน ในเวลาเดียวกัน ถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมีจิตใจที่สบาย ท่านก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนนั้น นอกจากจะพยายามทำใจ หรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอำนาจของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือ ในขณะนี้เราไม่ใช่อยู่เฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอำนาจของบุญกุศลช่วยหล่อเลี้ยงด้วยอาจารย์และคุณพี่ และญาติทุกคนมีความห่วงใยรักในคุณพ่อ และได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้ท่านสงฆ์อำนาจของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจรวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อำนาจแห่งบุญนี้ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็就会有ความเข้มแข็ง มีกำลังใจ มีความสงบ มี

ความรุ่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความรุ่มเย็นนี้ เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติทั้งหมดพร้อมทั้งคุณพ่อ ช่วยประคับประคองหล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้นขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อมทั้งคุณพี่และญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความดีงามแห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน และมีความสงบ ก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอันเป็นสิริมงคล คือความสุข และความฟื้นฟู พรั่งพร้อมด้วยสุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วยคุณพ่อ ขอให้ท่านได้อนุโมทนารับทราบ และขอให้ทุกท่านได้ช่วยกันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความเข้มชื่นเบิกบานผ่องใสยิ่งขึ้นไป

รักษาใจยามรักษาตนไว้

.... เวลาเรารักษาพยาบาลก็มักจะเน้นเรื่อง
ทางร่างกาย เพราะสิ่งที่ผู้ป่วยบอกก็คือเรื่อง
เจ็บป่วยทางกาย ...แต่ทางใจเขาก็ต้องการ
ความช่วยเหลือด้วย เพราะฉะนั้นท่านที่อยู่ใน
โรงพยาบาล ต้องเตรียมใจไว้เลยว่า จะรักษา
คนป่วยคนไข้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่
รักษากายอย่างเดียว...

รักษาใจยามรักษาคนไข้*

คราวนี้ก็มาคำนึงถึงว่า ท่านที่มางานนี้เป็นบุคลากรในโรงพยาบาล ทำงานเกี่ยวกับคนเจ็บไข้ และการรักษาพยาบาล เรียกว่าง่าย ๆ ว่าเป็นงานบริการสังคม แต่งานบริการสังคมนั้นมีหลายอย่าง บางอย่างก็เป็นเรื่องที่เพิ่มความสนุกสนาน ซึ่งอาจจะมียกกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ที่รื่นเริงบันเทิงใจ แต่งานของท่านที่อยู่ในโรงพยาบาลนั้นมีลักษณะพิเศษ เป็นงานบริการสังคมสำหรับคนที่เรียกได้ว่ามีความทุกข์ คือเป็นคนเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นคนที่มีความแปรปรวนของสภาพร่างกาย คือร่างกายไม่ปกติ

คนไข้ก็น่าเห็นใจ

เป็นธรรมชาติของคนเราที่ร่างกายและจิตใจย่อมอาศัยซึ่งกันและกัน เวลาใดร่างกายแปรปรวนไปก็จะเป็นเหตุให้จิตใจแปรปรวนไปด้วย จึงเห็นได้ว่า คนที่เจ็บไข้ได้ป่วยทางกายนั้นใจก็มักจะไม่ค่อยดี คือจะเป็นคนหงุดหงิดง่าย หรือยิ่งกว่าหงุดหงิดก็คือความเจ็บป่วยอาจจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ต่างๆ เช่น ความเศร้าใจและความหวาดกลัว เช่นนึกถึงว่าโรคของตนจะเป็นอันตรายถึงชีวิตหรือไม่ อย่างนี้เป็นต้น เมื่อหวาดกลัวก็

* บรรยายแก่บุคลากร ร.พ.สุโขทัย ประมาณ ๖๐ คน ในโครงการพัฒนาตนและศึกษาดูงานโรงพยาบาลสุโขทัย ซึ่งไปฟังธรรมกถา ที่สถานพำนักสงฆ์สายใจธรรม เมื่อวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๓๗

ยิ่งเพิ่มความรู้สึกที่ไม่ดีทางจิตใจเข้ามาอีก อาจจะมีความเป็นห่วงเป็นใย
จิตใจนี้ไปถึงญาติพี่น้องและเงินทองทรัพย์สินสมบัติ โดยเฉพาะคนใน
ครอบครัวที่ต้องดูแลรับผิดชอบไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไรต่อไป เมื่อเกิดความ
ห่วงใยขึ้นมา สภาพจิตใจก็ยังไม่ดีใหญ่ นึกไปสารพัด

ยิ่งคิดไปก็ยิ่งเสียดายกำลังใจ นึกถึงคนอื่นก็ห่วงใย นึกถึงตัวเองก็
หวาดกลัวแล้วก็เศร้า บางคนก็ท้อแท้สิ้นหวัง ความหงุดหงิดก็ตาม ความ
หวาดกลัว ความห่วงใย หรือความท้อแท้หมดกำลังใจก็ตาม อะไรต่างๆ
เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นสภาพจิตที่ไม่ดีทั้งนั้น แสดงว่าเป็นผู้ที่ต้องการความ
ช่วยเหลือ ไม่เฉพาะทางกายเท่านั้น แต่ต้องการความช่วยเหลือทางใจด้วย

ทางกายนั้นเราเห็นชัด เพราะเขาป่วยมากก็ต้องมีปัญหาย่างใด
อย่างหนึ่ง เวลาบอกโรคเขาก็บอกแต่เรื่องทางกาย ส่วนทางใจนั้นเขาไม่ได้
บอก เมื่อเขาไม่ได้บอกเราก็ต้องสังเกตพิจารณาหรือคาดหมายเอาเอง
แต่โดยทั่วไปก็พูดได้ว่าเขาจะมีสภาพจิตใจที่ไม่สบายด้วย รวมความว่าเขา
ต้องการความช่วยเหลือ เขามีความทุกข์มา เราทำอย่างไรจะช่วยแก้ไขให้
เขาได้ทั้งทางกายและทางใจ

เวลาเรารักษาพยาบาล ก็มักจะเน้นแต่เรื่องทางร่างกาย เพราะสิ่งที่
ผู้ป่วยบอกก็คือเรื่องเจ็บป่วยทางกาย ว่าปวดหัว ตัวร้อน เป็นโรค ท้องเสีย
ตลอดจนโรคของอวัยวะภายใน เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ กระเพาะ
ลำไส้ สารพัด แม้แต่โรคร้ายอย่างมะเร็ง ก็เป็นเรื่องทางกาย แต่ทางใจ
เขาก็ต้องการความช่วยเหลือด้วย เพราะฉะนั้นท่านที่อยู่ในโรงพยาบาล
ต้องเตรียมใจไว้เลยว่า จะรักษาคนป่วยคนไข้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
ไม่ใช่รักษากายอย่างเดียว

คนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ

ที่นี่ก็มีปัญหาว่า ถ้ามองในแง่ของเราที่มาทำงานด้านนี้ เมื่อมาพบกับ อารมณ์ที่ไม่น่าชื่นชม ที่เรียกเป็นภาษาพระว่า อนิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา) จะทำอย่างไร

ธรรมดาคนเราย่อมชอบอารมณ์ที่ดี อารมณ์ก็คือสิ่งที่เราได้พบปะเจอเจอ ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด เวลาใดเราได้ประสบอารมณ์ที่สบายหูสบายตาเราก็มีความสุข เราจึงปรารถนาอารมณ์อย่างนั้น คนทั้งหลายก็อยู่ในสังคมเหมือนกัน ไม่ใช่ใครมาพิเศษ เราอยู่ในสังคมเราก็ต้องการอย่างนี้ แต่เมื่อมาอยู่ในโรงพยาบาล เรากลับพบสิ่งที่ไม่น่าชื่นชม อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งที่ไม่น่าดูไม่น่าฟัง ได้ยินแต่เรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นแต่ภาพคนเจ็บปวดโอดโอย หน้าตาไม่ดี ไม่สบายทั้งนั้น

พอเป็นอย่างนั้น ก็เป็นธรรมดาของคนทั่วไปว่า เมื่อได้รับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้ว เราก็มักจะมีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ เมื่ออารมณ์ที่เข้ามาเป็นส่วนที่ไม่น่าปรารถนา ไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจ เรียกว่าเป็นอารมณ์ที่นำมาซึ่งทุกข์เวทนา พอเป็นทุกข์เวทนามักก็เป็นธรรมดาว่าเราจะเกิดความรู้สึกตอบสนอง คือความไม่ชอบใจ หรือเกลียดชังรังเกียจ ไม่อยากพบ ไม่อยากเจอ ถ้าหากเราไม่ได้ตั้งใจเตรียมใจ ปล่อยไปตามความรู้สึก ก็ชวนให้เราพลอยใจไม่สบายไปด้วย ต่อจากนั้นก็อาจจะทำให้ใจเราหงุดหงิดไปได้

ดังนั้น คนที่ทำงานในโรงพยาบาลจึงเป็นคนที่น่าเห็นใจอย่างยิ่ง และไม่ใช่เฉพาะพบอารมณ์ที่ไม่สบายตาไม่สบายหูเท่านั้น งานที่ทำก็อาจจะกดดันด้วย ตัวเองก็งานหนักอยู่แล้ว เรื่องเยอะเยอะ อย่างเช่น

เป็นพยาบาลนี้ คล้ายเป็นคนกลาง อยู่ระหว่างฝ่ายที่ทำให้การรักษาด้วยกัน เช่นคุณหมอ กับฝ่ายคนไข้ อยู่กลางระหว่างล่างกับบน ต้องถูกกระหอบรอบ ด้าน มองในแง่หนึ่งเหมือนถูกทั้งกดทั้งดัน ก็ยิ่งทำให้เกิดความอัดแน่นขึ้น ในใจ งานก็เร่งร้อน คนโน้นก็จะเอาอย่างโน้น คนนี้ก็จะเอาอย่างนี้ คนไข้นี้ มากี่มีปัญหา คนไข้นั้นมากี่เรื่องรีบด่วน แต่ละรายก็เรียกร้องมากอยากจะได้ตามใจของเขา บางทีก็รู้สึกว่าเป็นอารมณ์ที่แทบสุดแสนจะทนทาน

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นธรรมดาถ้าเราจะเห็นท่านที่เป็นบุคลากร เช่น พยาบาลจะต้องมีหน้าตาไม่สบายบ้าง เพราะกระทบอารมณ์ที่มาจากทุกทิศรอบตัว นับว่าน่าเห็นใจ แต่อย่างไรก็ตาม ก็เป็นหน้าที่ซึ่งเราก็คอยจะทำให้ดีที่สุด เราจึงมาหาทางกันว่าเราจะทำงานอย่างไรให้ได้ผลดีที่สุด ผลนั้นก็เกิดจากการรักษาพยาบาลซึ่งมีจุดเป้าหมายอยู่ที่คนไข้ คือทำอย่างไรจะให้คนไข้ได้รับการรักษาพยาบาลอย่างได้ผล อย่างน้อยด้านแรกก็คือความเจ็บป่วยทางร่างกายของเขา แต่ถ้าจะให้ได้ดีที่สุด ก็ต้องให้ได้ผลทางจิตใจด้วย

ทบทวนใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน

เป็นอันว่า ถ้าจะให้การทำงานทำหน้าที่ของเราได้ดี การรักษาพยาบาลจะต้องทำทั้งสองด้าน คือทั้งทางกายและทางใจ พอเราเตรียมใจของเราไว้รับทั้งสองด้าน ใจเราจะมีความพร้อมดีขึ้น การทำงานของเราจะดีขึ้นทันทีเป็นอัตโนมัติ แต่การเตรียมใจเท่านั้นยังไม่พอ จะต้องมีการ ทำใจด้วย ทำใจอย่างไรจึงจะได้ผล

ก่อนที่จะทำใจ ถ้ามีทุนในใจ ดีอยู่แล้ว ก็ช่วยได้มาก ทุนเดิม ก็คือ

ความรักวิชาชีพ รักวิชาชีพก็ยิ่งกว้างเกินไป ต้องรักงานของตน คือ รักงาน แพทย์ รักงานพยาบาล รักงานรักษาคนไข้

ที่ว่ารักงานรักษาคนไข้ก็คือ รักงานช่วยคน อยากจะช่วยคนไข้ให้หายโรค ถ้ามีความรู้สึกนี้เป็นทุนเดิม ความรู้สึกที่อยากช่วยคนอย่างเต็มที่นั้นจะเป็นเกราะป้องกันตัว และเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยไว้ ถึงจะกระทบอารมณ์ต่างๆ ก็ห้วนไหวยากขึ้น แต่การที่จะมีความรักงานช่วยคนรักษาคนอย่างนี้ บางทีก็เป็นเรื่องที่ยาก เพราะจะต้องเกิดมีมาแต่เดิม เหมือนอย่างบางคนที่มาเข้าสู่อาชีพนี้ ก็เพราะรักงานแบบนี้ เห็นคนแล้วอยากจะช่วย เป็นมานานแล้ว ตั้งแต่ยังไม่มาเรียนก็อยากทำงานนี้ อยากจะมาช่วยคนรักษาคนให้หายโรค เห็นคนไข้แล้วอยากจะเข้ามาแก้ไขและช่วยเหลือ ถ้าจิตใจแบบนี้มีอยู่ ก็เรียกว่ารักงานรักอาชีพนี้ด้วยสภาพจิตใจเดิมโดยตรง อันนี้เป็นทุนใจที่ดี ทางพระเรียกว่ามี ฉันทะ

รักษาคนไข้พร้อมกับรักษาใจของตน

จะมีทุนหรือไม่มีทุนก็ตาม คราวนี้ก็มาถึงการทำใจเมื่ออยู่ในสถานการณ์ ว่าทำอย่างไรจะทำงานนี้ให้ได้ผล นอกจากได้ผลต่อคนไข้ทั้งทางกายทางใจ และผลต่อกิจการของโรงพยาบาลเป็นต้นแล้ว ก็คือจิตใจของตัวเองก็เป็นสุขด้วย อย่างที่พูดว่า งานที่ได้ผลตัวคนก็เป็นสุข อย่างน้อยก็ให้มีทุกข์น้อย จะทำอย่างไรดี ก็คือต้องทำใจ ซึ่งมีวิธีการหลายอย่าง

วิธีที่ ๑ จะขอพูดถึงประสบการณ์ของบางคน ที่มองโลกแบบทำให้สนุก คือมองเห็นหรือนึกถึงอะไรใจก็สนุกไปหมด ไม่ว่าจะเห็นเรื่องราว

งานการอะไรๆ ที่มาในรูปแบบต่างๆ หรือเห็นคนผ่านเข้ามาหน้าบึ้งหน้าอ
ได้ตามใจบ้างไม่ได้ตามใจบ้าง อะไรต่างๆ ได้เห็นคนแปลกๆ ได้พบสิ่ง
แตกต่างหลากหลาย เห็นแล้วนึกสนุกไปหมด

อาตมานึกถึงเพื่อนคนหนึ่งเมื่อสมัย ๓๐ กว่าปีมาแล้ว เรียนอยู่ที่
ตึกข้างท่าพระจันทร์ ซึ่งเป็นถิ่นที่คนเดินมาก ท่านผู้นี้เผลอว่างจากเรียนก็
มองไปที่ท่าพระจันทร์ เห็นคนเดินผ่านไปผ่านมาทั้งหัวเราะ อาตมาก็ถาม
ว่าทำไมท่านนั่งหัวเราะ ท่านก็บอกว่าคนที่เดินไปมาทั้งนี้มီးอะไรต่างๆ
แปลกๆ กันไป คนนั้นเดินอย่างนั้น คนนี้เดินอย่างนี้ คนนั้นแต่งตัวอย่างนี้
คนนี้แต่งตัวอย่างนั้น พอเห็นแล้วก็ฮา ท่านผู้นี้เรียนเก่งด้วย ได้เกียรติ
นิยม

คนบางคนเห็นอารมณ์ที่ผ่านมามีผ่านไปในชีวิต ไม่ว่าจะดีหรือร้าย
ก็มองเป็นสนุกไปหมด อย่างนี้เรียกว่าไม่รับไม่เก็บอารมณ์ หมายความว่า
เอาเฉพาะอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง อะไรที่เข้ากับเรื่องเข้ากับงาน เข้ากับความ
มุ่งหมายของงานก็รับเอา แต่ถ้าไม่เข้ากับเรื่องของงาน ก็ไม่รับ ไม่เก็บ
ปล่อยให้มันผ่านไป หรือมองเห็นเป็นสนุกไปหมด เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะ
คนไข้จะมีอาการอย่างไร ญาติคนไข้ตลอดจนคนที่ร่วมงานจะมีอาการ
อย่างไร ก็มองเป็นสนุกไป ยิ่งกว่านั้นในใจก็รู้เท่าทันว่า คนเราก็ต้องมี
อย่างนี้เป็นธรรมดา มนุษย์หลากหลายนี้เราได้เห็นความจริงแล้วไง คนที่
เกิดมาเป็นมนุษย์ย่อมมีอะไรต่างๆ กัน มีภูมิหลังไม่เหมือนกัน นานาจิตตัง
และสารพัดคนไข้ คนมาเยี่ยมคนไข้ ญาติคนไข้ ล้วนแต่ต่างๆ กัน ไม่มี
เหมือนกันเลย

ด้วยความเข้าใจนี้ เวลาเราเห็นใครๆ อะไรๆ เราจะไม่มองเจาะไปติดที่บุคคล ตามธรรมดาเวลาเราจะเกิดอารมณ์ไม่ดีมากระทบ เรามักจะมองไปที่จุดเฉพาะคือไปจ้องที่การกระทำอันนี้ของบุคคลนี้ แต่ถ้าเรามองกว้างๆ ว่า อันนี้เป็นเพียงการกระทำอันหนึ่งในบรรดาการกระทำของคนมากมาย และคนนี้ก็คนหนึ่งในบรรดาคนเยอะเยอะที่เราประสบประจำวัน ผ่านไปผ่านมา แล้วเราก็มองอันนี้ในฐานะอะไรอย่างหนึ่งที่เราได้ประสบในแต่ละวัน เราจะเห็นว่า โอ..นี่คือความจริงที่เราได้พบแล้ว ว่าคนทั้งหลายนั้นต่างกันจริงๆ มีแปลกๆ มากมายอย่างนี้ อารมณ์ก็ผ่านไปเหมือนกับคลื่นที่ไหล ๆ ไปตามกระแส น้ำ เห็นอะไรๆ ที่มันผ่านเราเลยไป ถ้ามองอย่างนี้ก็ไม่มีปัญหา เพราะใจเราไม่รับไม่เก็บเข้ามา ได้แต่มองเป็นสนุกไป นี่ก็เป็นวิธีมองหรือทำใจอย่างหนึ่ง ซึ่งก็ได้ผลดีเหมือนกัน

รักษาคบไข้ คนรักษาก็ได้ตลอดเวลาด้วย

วิธีที่ ๒ คือวิธีการของพวกที่ชอบเรียนรู้ ได้แก่พวกที่มองอะไรๆ เป็นการเรียนรู้ไปหมด คนเรามีชีวิตอยู่ เรามีหู มีตา มีจมูก มีอะไรต่างๆ สำหรับรับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ มากมาย เมื่อเราได้เห็นได้ยินอะไรต่างๆ เราจึงได้เรียนรู้ เราจึงมีประสบการณ์ที่จะเอามาใช้ประโยชน์เมื่อเรามีตา หู เป็นต้น ัวเรียนรู้ ถ้าได้เห็นความเป็นไปอะไร เราก็เก็บในแง่ที่เป็นความรู้เท่านั้น

ผู้ที่มีองในแง่เป็นการเรียนรู้นี้ต่างจากพวกที่หนึ่ง พวกที่หนึ่งไม่เก็บอะไรเลย ปล่อยผ่านหมด ส่วนพวกที่สองเก็บในแง่ที่จะเรียนรู้ หรือเก็บในแง่ที่เป็นความรู้ ไม่เก็บในแง่ของสิ่งกระทบกระทั่งจิตใจ พุดง่ายๆ ว่า เก็บเป็นความรู้อย่างเดียว ไม่เก็บเป็นอารมณ์สำหรับให้เกิดการปรุงแต่ง คือไม่

มีการคิดปรุงแต่งต่อ มีแต่การเรียนรู้อย่างเดียว เรียนรู้ว่าคุณนั้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้ นี่คือการที่เราได้เรียนรู้อย่างหลากหลาย เป็นความรู้ทั้งนั้น

การที่เราได้พบเห็นรู้จักผู้คนมากมายที่มีลักษณะแตกต่างกันอย่างนี้ ต่อไปเราก็สังเกตได้ว่าคนที่สีพื้นเพมาอย่างนี้มักจะมีลักษณะอย่างนี้ คนที่มีอาการอย่างนี้มีลักษณะอย่างนั้น มักจะมีสภาพจิตใจอย่างนี้ เป็นการได้เรียนรู้ ซึ่งต่างกับพวกแรกที่ผ่านเฉยๆ ไม่รับ ไม่เก็บอะไรเลย ยังไม่ได้ประโยชน์มากเท่าที่ควร แต่พวกที่สองนี้ได้ประโยชน์คือศึกษาไปด้วย หมายความว่า ศึกษาชีวิตมนุษย์โดยได้สังเกต ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่งานของตนเอง มีการพัฒนา เรียกว่า มีสติปัญญาพอสมควร

สติปัญญา คือรับรู้โดยมีสติ สตินี้ไม่ได้มาลอยๆ แต่จะมาพร้อมกับสัมปชัญญะ สัมปชัญญะก็คือความรู้ สติจะจับข้อมูลไว้ แล้วก็ส่งต่อไปให้ปัญญา ปัญญาที่ทำหน้าที่รู้การเฉพาะหน้าเรียกว่าสัมปชัญญะ นอกจากรู้เข้าใจว่าเป็นอย่างไร เรายังเรียนรู้ว่าคุณนี้เป็นอย่างนี้ มีพื้นเพมาอย่างนี้มีอาการอย่างนี้ เขามีอาการอย่างไรๆ เราก็เรียนรู้หมด ท่านบอกว่า ญาณมตตาย สติมตตาย รับรู้เพียงเพื่อเป็นความรู้ และเก็บไว้เป็นข้อมูลสำหรับระลึกใช้ ไม่มีการปรุงแต่งว่าชอบใจหรือไม่ชอบใจ อย่างนี้ก็ได้ประโยชน์ เราก็เรียนรู้ไป โดยไม่มีตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง อันนี้คือวิธีที่สอง

วิธีที่ ๓ คือ ถือเป็นบททดสอบ เมื่ออยู่ในโลกนี้ เราอาจจะมีอุดมการณ์หรืออุดมคติของเราที่ยึดมั่นในความดีบางอย่าง อย่างน้อยเมื่อทำอาชีพนี้ เราก็ต้องมีอุดมการณ์หรืออุดมคติของอาชีพของเราที่เรายึดถือไว้ เมื่อมีสิ่งเข้ามากระทบ ถ้าเราเกิดเป็นปัญหาขึ้นกับตัวแล้วเราทำผิดพลาดนั้น ก็หมายความว่าเราไม่สามารถดำรงอยู่ได้ในอุดมการณ์หรืออุดมคติของเรา

ดังนั้น สิ่งที่เข้ามานี้ ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่สบบารมณฺ์ มันอาจจะเป็นต้นเหตุที่ทำให้เราพลาดจากหลักการของเรา หรือจากอุดมการณ์หรืออุดมคติที่เรายึดถือไว้ เรามาลองดูซิว่าเมื่อมันเข้ามากระทบ เราจะพลาด ทำให้เราหล่นลงไปจากหลักการได้ไหม เราจะยืนหยัดอยู่ได้ไหม ถ้ามองอย่างนี้ก็เท่ากับว่าเป็นบททดสอบ ถ้าทำตามวิธีนี้เราก็มองสิ่งที่เข้ามาเป็นบททดสอบทั้งหมด

ถ้าเป็นผู้ที่เรียนธรรมก็ย่อมพยายามทำความดี เช่น มีขันติความอดทน มีเมตตา เป็นต้น คุณธรรมต่างๆ เหล่านี้เราเรียนแล้วก็ยึดถือปฏิบัติ สิ่งที่เข้ามากระทบเหล่านี้จึงเป็นบททดสอบทั้งนั้น คือทดสอบว่าเราจะผ่านไหม เราสอบได้ในคุณธรรมข้อนั้นๆ ไหม เจออย่างนี้เข้าแล้วขันติของเรายังอยู่ไหม เรายังมีเมตตาได้ไหม ฯลฯ ท่านที่ตั้งใจแบบนี้เรียกว่ามองเป็นบททดสอบ

เมื่อเป็นบททดสอบ เราก็ต้องพยายามทำบททดสอบให้ผ่าน การตั้งใจเตรียมไว้และมองอย่างนี้ จะทำให้เรามีความเข้มแข็งและเราจะสู้ได้พอเจออารมณ์ที่ไม่ดีก็ตาม การกระทำไม่ดีก็ตาม คำพูดไม่ดีก็ตาม เราบอกว่าบททดสอบมาแล้ว ก็ตั้งใจ เรายิ่งตัวได้เลย เราจะเริ่มมีท่าทีที่ถูกต้อง เราจะไม่พลาด คนประเภทนี้จะมองสิ่งที่เกิดขึ้น ที่ยั่วเย้าเราให้พลาด ว่าเป็นบททดสอบทั้งหมด เป็นวิธีที่ได้ผลเหมือนกัน

ถ้าโรยใหญ่ในการรักษาคนไข้

คือการได้พัฒนาตัวเราเอง

วิธีที่ ๔ ต่อไปเป็นอีกวิธีหนึ่งที่คล้ายๆ กับบททดสอบ แต่ก้าวไปอีกขั้นหนึ่ง คือเอาประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่เจอเจอนั้นๆ เป็นเวทีฝึกฝนพัฒนาตน

มนุษย์เราจำเป็นต้องพัฒนาตน พระพุทธศาสนาถือว่า มนุษย์เราเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และเป็นสัตว์ที่ต้องฝึก แล้วก็เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก เรามักจะพูดกันว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐ แต่ทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ยอมรับอย่างนั้น ท่านว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก คือต้องมีเงื่อนไข ไม่ใช่อยู่เฉยๆ ก็ประเสริฐ ถ้าไม่ฝึกแล้วไม่ประเสริฐเลย

การฝึกนี่แหละเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ประเสริฐเลิศขึ้นมาได้ และการฝึกก็คือการศึกษาพัฒนานั่นเอง พัฒนาก็คือ ฝึกฝนปรับปรุงตน ให้ดีขึ้นงามยิ่งขึ้น

มนุษย์เป็นสัตว์ที่แตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายอย่างอื่น สัตว์ชนิดอื่นเกิดขึ้นมาแล้วก็อยู่ได้ด้วยสัญชาตญาณ และในแง่สัญชาตญาณนั้นมันเก่งกว่ามนุษย์ พอเกิดมาสัตว์ทั้งหลายก็ช่วยตัวเองได้แทบจะทันที หลายอย่างพอออกจากท้องแม่อีกก็เดินได้ทันที เริ่มหาอาหารได้เลย ว่ายน้ำได้เลย ยกตัวอย่างง่ายๆ ท่านออกจากไข่ตอนเช้า อีกไม่กี่ชั่วโมงต่อมาแม่ท่านออกจากเล้ามาลงสระน้ำ ลูกท่านก็วิ่งตามลงสระน้ำ มันวิ่งได้ แม่ลงว่ายน้ำมันก็ว่ายตามได้เลย และแม่มันไปหากินอะไรมันก็จิกด้วยเลย แสดงว่าในวินาทีมันเกิดนั้นเองมันก็ช่วยตัวเองได้ สัตว์ทั้งหลายอีกจำนวนมากก็เป็นอย่างนั้น

แต่มนุษย์ไม่มีความสามารถอย่างนี้ มนุษย์เกิดจากท้องแม่วันนั้น ถ้าไม่มีคนช่วยก็ตายแน่นอน อย่างว่าแต่วันนั้นเลย ให้อยู่ถึงปีก็ยังหากินไม่ได้ ทำอะไรช่วยตัวเองไม่ได้เลย โดยสัญชาตญาณมนุษย์จึงเป็นสัตว์ที่แย่มากที่สุด อะไรๆ ก็ต้องเรียนรู้ ต้องฝึก แทบไม่มีอะไรได้มาเปล่าๆ ด้วยสัญชาตญาณเลย วิธีการอะไรก็ตามที่มนุษย์ใช้ดำเนินชีวิต แม้แต่การนั่ง การนอน การยืน การเดิน การกิน การขับถ่าย การพูด มนุษย์ต้องได้มา

ด้วยการเรียน ด้วยการฝึกทั้งสิ้น แต่การต้องฝึกฝนเรียนรู้ที่เป็นจุดอ่อนของมนุษย์นี้แหละ กลับเป็นข้อดีหรือข้อได้เปรียบของมนุษย์ พูดได้ว่ามนุษย์มีดีก็ตรงที่ฝึกได้นั่นเอง

นับแต่วันที่เกิดมาแล้วมนุษย์ก็สามารถเรียนรู้รับการฝึกสอนถ่ายทอดความรู้ความคิดสิ่งที่สั่งสมอบรมมาเป็นพันปีหมื่นปีล้านปีได้ในเวลาไม่นาน ต่างจากสัตว์ชนิดอื่นที่เก่งด้วยสัญชาตญาณ แต่สัญชาตญาณของตัวมีเท่าใดเมื่อเกิดมา ก็คงอยู่เท่านั้น เกิดมาด้วยสัญชาตญาณใด ก็ตายไปด้วยสัญชาตญาณนั้น เรียนรู้ได้น้อยอย่างยิ่ง

ดังนั้น มนุษย์ฝึกแล้วจึงประเสริฐเลิศกว่าสัตว์ทั้งหลายอื่น สัตว์ทั้งหลายไม่มีอะไรจะเก่งเท่ามนุษย์ในด้านการฝึก พอมีการฝึกขึ้นมาแล้วมนุษย์ก็เก่งที่สุด สัตว์ทั้งหลายอื่นอยู่ได้แค่สัญชาตญาณ ส่วนมากฝึกตัวเองไม่ได้เลย บางชนิดฝึกได้บ้างคือมนุษย์จับมาฝึกให้ จึงเก่งขึ้นมาบ้าง เช่นช้างที่คนฝึกให้แล้วก็มาลากซุงได้ มาเล่นละครสัตว์ได้ ลิงที่คนฝึกให้แล้วก็ขึ้นต้นไม้พรวัวได้ และแม้มนุษย์ฝึกให้ ก็มีขอบเขตของการฝึกอีก ฝึกเกินกว่านั้นก็ไปไม่ได้ ต่างจากมนุษย์ มนุษย์ฝึกตัวเองได้ ไม่ต้องหาใครมาฝึก แล้วฝึกได้อย่างแทบจะไม่มีขีดจำกัดเลย เรียกว่าฝึกอย่างไรก็เป็นได้อย่างนั้น ฝึกให้เป็นมหาบุรุษหรือเป็นพระพุทธเจ้าก็ได้

พระพุทธเจ้านั้นเราถือเป็นสรณะ เพราะเป็นตัวอย่างของบุคคลที่ฝึกตน ให้เห็นว่ามนุษย์เราเราสามารถฝึกฝนพัฒนาตนได้ขนาดนี้เสียวนะ ฝึกจนกระทั่งไม่มีทุกข์ไม่มีกิเลส มีปัญญาค้นพบสัจธรรม ความดีเลิศอะไรๆ ก็ทำได้หมด

ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า วรมสฺสตรา ทนฺตา สัตว์ทั้งหลาย

เช่น วัว ควาย ช้าง ม้า อะไรต่างๆ เหล่านี้ ผีไปแล้วเป็นสัตว์ที่ประเสริฐ แต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่เทียบเท่ามนุษย์ มนุษย์ผีไปแล้วประเสริฐไม่มีใครมาเทียบเท่า ผีไปผีมา พัฒนาตนจนกระทั่งเทวดาและพระพรหมก็น้อมนมัสการกลับมาบูชามนุษย์

พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องนี้ไว้มาก เพื่อให้มนุษย์เห็นตระหนักในศักยภาพของตนในการฝึกฝนพัฒนา แต่รวมแล้วมนุษย์ก็เป็นสัตว์ที่ประเสริฐได้ด้วยการฝึก ต้องฝึกฝนพัฒนาตนเอง พอฝึกแล้วก็พัฒนาได้อย่างไม่มีขีดชั้น เมื่อเรามองตัวว่าเป็นสัตว์ที่ฝึกตนเองได้ ก็จะเห็นว่าการอยู่ในสังคมและการทำงานอาชีพต่างๆ นั้น เป็นเรื่องของการฝึกฝนพัฒนาตนทั้งนั้น โดยเฉพาะการงานอาชีพนั้น เป็นชีวิตส่วนใหญ่ของเรา ถ้าเราจะฝึกตนให้ได้มาก เราก็ต้องฝึกกับงานของเรา นี่ เพราะว่างานเป็นชีวิตส่วนใหญ่ของเรา จะฝึกจากเรื่องอื่นก็ไม่ค่อยได้เท่าไร เพราะโอกาสมีน้อย

ขออย่าว่า การงานอาชีพครองชีวิตและเวลาส่วนใหญ่ของเรา ชีวิตส่วนใหญ่ของเราอยู่กับงานทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะฝึกฝนพัฒนาตนให้มากๆ เราก็เอางานนี้แหละ เป็นเครื่องมือหรือเป็นเวทีในการฝึกตน แล้วเราก็มองงานของเราเป็นการฝึกตนทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นอะไรเข้ามาในวงงาน ฉะนั้นเป็นเรื่องที่จะใช้ฝึกฝนพัฒนาตนทั้งสิ้น คือฝึกกาย ฝึกใจ ฝึกความซื่อสัตย์สุจริต ฝึกความสามารถในการปฏิบัติต่ออารมณ์ต่างๆ ตลอดจนฝึกความสามารถในการแก้ไขปัญหาจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น เป็นการมองในแง่แก้ไขปรับปรุง ที่จะได้พัฒนาตลอดเวลา

สถานการณ์ฝึกตนเกิดขึ้น คราวนี้เราแพ้ หรือเราบกพร่อง เราหย่อนตรงไหน ลสำรวจตัวเอง พบจุดแล้วก็แก้ไขปรับปรุงต่อไป ก็เลยสนุกกับการพัฒนาตน เป็นการสนุกอีกแบบหนึ่ง แต่สนุกแบบนี้สนุกได้ผลได้ประโยชน์ สนุกอย่างมีปัญญา สนุกแบบที่หนึ่งนั้น สนุกแบบไม่เก็บอารมณ์

ปล่อยผ่านมองเป็นสนุกไปหมด แต่ไม่ค่อยได้อะไร ส่วนแบบที่สี่นี้เป็นแบบสนุกด้วย และเราได้ความรู้สึกชื่นใจมีปิติอิมใจที่พัฒนาตัวเองได้ด้วยไม่ว่าจะเจออะไรก็ได้แก้ปัญหาและได้ปรับปรุงตัวเองอยู่เรื่อยไป เมื่อมองในแง่นี้เราจะเพลิดเพลินมีปิติมีความสุขกับงาน จึงขอเสนอให้ตั้งความรู้สึกอย่างนี้ คือมองว่าเราจะพัฒนาตน และถือเอางานเป็นเครื่องมืออันประเสริฐ ชนิดดีที่สุด ในการพัฒนาชีวิตของเรา นี่เป็นวิธีที่สี่

ก็จะทำงานให้ดีที่สุด ก็ต้องมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด

ต่อไปวิธีที่ ๕ เป็นวิธีของพระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์มีลักษณะสำคัญคือ ท่านมีความมุ่งหมายต่อโพธิญาณ แต่เราไม่ต้องพูดถึงไปถึงโพธิญาณ เอาเพียงว่ามีเป้าหมายที่ดีสูงสุดที่จะไปให้ถึง ซึ่งทำให้ตั้งปณิธานว่าจะต้องทำให้สำเร็จ โดยยอมสละได้แม้กระทั่งชีวิต เพื่อให้บรรลุจุดหมายสูงสุดนั้น พระโพธิสัตว์เมื่อได้เริ่มตั้งปณิธานนั้นแล้ว จะทำความดีอย่างเต็มที่ แม้จะต้องสละชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นก็ได้ แม้ถูกกลั่นแกล้งอย่างไรก็ไม่ละทิ้งความดีนั้น ชาวพุทธเมื่อนับถือพระพุทธเจ้าก็เลี่ยนับถือไปถึงพระโพธิสัตว์ด้วย เราเรียนคติพระโพธิสัตว์ก็เพื่อเป็นแบบอย่างสำหรับเตือนใจเรา ให้เพียรพยายามพัฒนาดน ฝึกตน ทำความดีให้ได้อย่างท่าน โดยมีกำลังใจไม่ท้อไม่ถอย

ตามวิสัยของปุถุชน เมื่อทำความดีแล้วไม่เห็นได้รับผล ไม่มีใครชื่นชม หรือบางที่ถูกกลั่นแกล้ง ก็จะเริ่มท้อถอยว่า ทำดีไม่ได้ดี แต่พอนึกถึงพระโพธิสัตว์ เห็นว่าท่านมั่นคงในความดี แม้แต่ถูกกลั่นแกล้งก็ไม่ย่อท้อ พอได้ฟังเรื่องของพระโพธิสัตว์ก็จะเกิดกำลังใจฮึดสู้ขึ้นมา รู้สึกแข็งขัน ที่

จะทอดอยู่ในความดีที่ไม่ท้อแล้ว เพราะมีพระโพธิสัตว์เป็นตัวอย่าง ก็กลัวกลัวในการทำความดีต่อไป การที่ท่านเล่าเรื่องของพระโพธิสัตว์ก็เพื่อความมุ่งหมายอันนี้ คือจะให้เรามีกำลังใจเข้มแข็งกลัวกลัวทำความดีเสียสละได้เต็มที่ ไม่ยอมท้อแท้ เพราะฉะนั้น จึงควรตั้งใจว่าเราจะทำความดีเหมือนพระโพธิสัตว์

หนึ่ง นึกถึงพระโพธิสัตว์ว่าท่านลำบากกว่าเรา ถูกเกล้งมากกว่าเรา ท่านยังทำดีต่อไปได้ ทำไมเราจะมายอมแพ้แค่นี้

สอง ตั้งปณิธานแบบพระโพธิสัตว์ โดยตั้งเป้าหมายสูงสุดแน่วแน่ว่า จะทำความดีอันนี้ให้สำเร็จ อาจจะต้องแบบเป้าใหญ่ก็ได้ หรืออาจจะตั้งเป้าหมายเฉพาะการในแต่ละปีก็ได้ อาจจะต้องเป็นจุดๆ เป็นความดีแต่ละอย่างก็ได้

ปีนี้เราพิจารณากับตัวเราแล้วว่า ความดีอันนี้เราน่าจะเป็นพิเศษ จึงตั้งปณิธานว่า ปีนี้เราจะทำความดีอันนี้ให้ได้สมบูรณ์เต็มที่ที่สุด พอตั้งปณิธานอย่างนี้แล้ว ใจจะเกิดกำลัง เหมือนกับคนที่เริ่มเดินเครื่อง พอเริ่มต้นที่เรียกว่าสตาร์ท ถ้ากำลังส่งแรงแล้วจะไปได้ดี แต่ถ้าเริ่มต้นก็อ่อนล้าเสียแล้ว ก็หมดแรงตั้งแต่ต้น ถ้าเริ่มต้นดี ก็เหมือนกับสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว พอตั้งปณิธานแล้วเราจะมีกำลังใจเข้มแข็ง เราจะไม่ย่อท้อ ไม่ว่าจะเจออารมณ์อะไรมากระทบกระทั่ง มันจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปหมด เพราะพลังของเรามากมายมหาศาลที่อยู่ในตัว จะพาตัวเราผ่านพ้นอุปสรรคที่มากระทบกระทั่งกีดขวางไปได้หมด

ถ้าใครตั้งปณิธานได้ถึงขั้นพระโพธิสัตว์ ก็ทำสำเร็จ ชนะหมด เพราะพระโพธิสัตว์ไม่เคยแพ้เลยในเรื่องการทำ ความดี ไม่ว่าจะถูกกลั่นแกล้ง หรือทำความดีแล้วไม่ได้รับผลตอบแทนอย่างที่หวัง ไม่มีปัญหาทั้งนั้น

ตัวเองเต็มแล้ว ก็เลยทำเพื่อคนไข้ได้เต็มที่

วิธีสุดท้าย มีอีกแบบหนึ่ง คือแบบพระอรหันต์ พระอรหันต์คือ ผู้บริสุทธิ์ หมายความว่า เป็นผู้ที่ไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก

พระอรหันต์มีลักษณะพิเศษเหนือกว่าพระโพธิสัตว์ คือ พระโพธิสัตว์ยังใช้ปณิธาน ยังมีการตั้งเป้าหมายว่า เราจะไปให้ถึงจุดหมายที่ดีงามสูงสุดอันนั้น ซึ่งถ้ามองให้ละเอียดก็ยังมีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเอง

ส่วนพระอรหันต์นั้นตรงข้าม พระพุทธเจ้าก็เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้นำของพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายมีลักษณะที่พิเศษ คือเป็นผู้บรรลุจุดหมายแล้ว ไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก ตรงข้ามกับพระโพธิสัตว์ซึ่งต่อไปเมื่อบรรลุจุดหมายแล้ว จึงจะเป็นพระพุทธเจ้า แล้วจึงจะไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก เมื่อไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองแล้ว จึงจะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ เช่นมีความสุขอยู่ในตัว พร้อมตลอดเวลา

พระโพธิสัตว์เป็นยอดของคนที่ยังอยู่ด้วยความหวัง แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ เป็นบุคคลเยี่ยมยอดที่ไม่ต้องอยู่ด้วยความหวัง พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่ต้องหวังแล้ว และไม่อยู่ด้วยความหวังอีกต่อไป เพราะมีทุกสิ่งสมบูรณ์อยู่ในตัวแล้ว เช่นมีจิตใจที่สมบูรณ์ มีความสุขที่สมบูรณ์ ซึ่งอยู่กับตัวเองตลอดเวลา เพราะฉะนั้นจึงไม่มีอะไรที่จะมากระทบกระเทือน เพราะไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก ก็ไม่มีตัวที่จะรับกระทบอะไรทั้งสิ้น

สิ่งใดที่จะทำ ก็ทำไปตามที่ได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า เป็นสิ่งที่ดีงามถูกต้องเป็นประโยชน์ และทำด้วยกรุณาที่เห็นว่าผู้อื่นยังมีความทุกข์

ยังมีปัญหาที่เราจะต้องช่วยแก้ไข เราทำเพื่อเขา ไม่ได้ทำเพื่อเรา เพราะฉะนั้นเราจะไปคำนึงอะไรให้เกิดอารมณ์กระทบกระแทก เราไม่ได้ทำเพื่อเรา เราทำเพื่อเขา ดังนั้นจึงไม่มีอะไรที่ต้องมารับกระทบ คือหมดเรื่องตัวตนแล้ว

พระอรหันต์ไม่มีตัวตนที่จะรับกระทบอะไรทั้งสิ้น ดังนั้นเรื่องอะไรต่ออะไรก็ไม่มีมากระทบตัว มองแต่เพียงว่าเราทำเพื่อเขา นี่เป็นส่วนที่เขาบกพร่อง เขาอาจจะมีปัญหาอย่างนั้นอย่างนี้ สิ่งที่เขาแสดงออกไม่ดีนั้นมันเป็นปัญหาของเขาทั้งนั้น เวลาเขามีอารมณ์ไม่ดี พุดไม่ดี อันที่จริงเป็นปัญหาของเขา เหตุอยู่ที่เขา ใจเขาไม่ดี อาจจะมีเหตุปัจจัยแวดล้อมเกี่ยวข้อง เราก็มองดูไป เราจะมายุ่งอะไรกับตัวเรา ยิ่งเรามีปัญญามาก และเราไม่เอาตัวตนของเราเข้าไปกั้นบังไว้ เราก็ยิ่งเห็นปัจจัยละเอียดลงไป เริ่มตั้งแต่ปัจจัยในใจของเขาว่า เขาเกิดอารมณ์ไม่ดี มีความกลัว มีความหวาด หงุดหงิด เพราะความเจ็บป่วย เราก็ยังต้องช่วยแก้ไขปัญหาก็ได้มากยิ่งขึ้น

เมื่อวางใจได้อย่างนี้ ตัวเองก็ไม่มีปัญหาด้วย และยังช่วยคนไข้ได้มากขึ้นด้วย เพราะมองเห็นแต่เรื่องของเขา เห็นแต่เรื่องราวที่เกิดขึ้นมาตามเหตุปัจจัย และเห็นแต่เหตุปัจจัยเกิดขึ้นๆ ทุกอย่างที่เขามาเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย ก็เลยแก้ปัญหาก็ได้ และสบายใจด้วย

พระอรหันต์ คือบุคคลที่ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตนเองอีกต่อไป เพราะฉะนั้นจึงทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ ตอนที่เราทำงานของเราเพื่อผู้อื่นแล้ว ก็มองดูเหตุปัจจัยข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ไม่มีอารมณ์ขึ้นมากกระทบ ถ้าเรามองแต่ตามความเป็นจริง ก็มีแต่กระบวนการของสิ่งทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง

งานได้ผลก้าวไป คนยิ่งก้าวไกลในชีวิตที่ดี

ได้พูดมาถึงระดับของการมองสิ่งต่างๆ หลายแบบ ที่นี้ลองมามองดูเครื่องช่วยบ้าง สิ่งที่จะมาช่วยในกระบวนการขึ้นปฏิบัติการเหล่านี้ อย่างแรกก็คือ ความรักงาน ได้แก่ จันทะ ความพอใจในงาน ซึ่งอาจจะเกิดจากการเห็นคุณค่า เห็นประโยชน์ เมื่อเรารักเพื่อนมนุษย์ เราก็มองอยากให้เพื่อนมนุษย์มีชีวิตที่ดีงาม มีสุขภาพดี มีอายุยืน ความพอใจหรือความอยากนี้ ท่านเรียกว่า จันทะ ซึ่งทำให้รักคนอื่น อยากช่วย อยากทำอะไรให้เขา อยากแก้ไขปัญหาของเขา อันนี้ เรียกว่าเป็นทุนดีแต่ต้น

นอกจากจันทะแล้ว สิ่งที่จะช่วย ก็คือ จิตสำนึกในการศึกษา อันนี้เป็นเพียงการอ้างถึงสิ่งที่พูดไปแล้ว เป็นการโยงถึงตัวคุณสมบัติในใจ ที่จะทำให้เกิดท่าทีการปฏิบัติที่ต้องการ และชี้ให้เห็นคุณสมบัติที่ยิ่งขึ้นไปอีก คุณสมบัติในใจข้อนี้คือจิตสำนึกในการฝึกฝนพัฒนาตนเอง

เมื่อก็บอกแล้วว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก และเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก เมื่อรู้อย่างนี้เราก็สร้างจิตสำนึกในการศึกษา หรือในการพัฒนาตนขึ้นมา ซึ่งทำให้เราต้องการพัฒนาตนเอง เมื่อเราเกิดมีจิตสำนึกในการฝึกตน เราก็มองอะไรๆ เป็นบทฝึกตน เป็นแบบฝึกหัด หรือเป็นสิ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกหรือพัฒนาตัวเราไปหมด

คนที่มีจิตสำนึกอันนี้จะมีข้อดีเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง คือ ธรรมดาคนเราชอบทำสิ่งที่สบายๆ ง่ายๆ ถ้าเจอสิ่งที่ยากก็ไม่สบายใจ และทำด้วยฝืนใจ แล้วก็ท้อแท้ใจ ผลเสียที่ตามมา หนึ่ง ก็คือ ไม่สบาย เรียกว่าทุกข์ สอง ก็คือ ไม่มีกำลังใจจะทำ ทั้งไม่สบายทั้งท้อแท้ หรือทั้งเป็นทุกข์และทำไม่ได้ผล แต่ถ้าเกิดจิตสำนึกในการฝึกตนขึ้นมาแล้ว ผลจะกลับเป็นตรง

ข้าม คนที่มีจิตสำนึกในการฝึกตนนี้ อยากจะฝึกตัวอยู่ตลอดเวลา จึงชอบหาสิ่งที่จะเอามาช่วยฝึกตัว เพราะฉะนั้นเขาจะชอบสิ่งที่ยาก คือถ้าเจออะไรยากจะพุ่งเข้าหา เพราะสิ่งที่ยากทำให้เราได้ฝึกตนมาก ยิ่งเจอสิ่งที่ยากก็ยิ่งได้ฝึกตนมาก พูดสั้นๆ ว่า ยิ่งยากยิ่งได้มาก เพราะฉะนั้นเขาพบปัญหาหรือสิ่งที่ยุ่งยากก็ยิ่งชอบใจ

คนที่มีจิตสำนึกอันนี้ เราจะสังเกตเห็นได้ว่า ลักษณะของเขาก็คือเขาไม่กลัวงานยาก และถ้ามีงานสองอย่าง ง่ายกับยาก คนพวกนี้กลับชอบหันเข้าหางานยาก เพราะการมีจิตสำนึกในการฝึกตนทำให้ค่อยจะหาอะไรมาฝึกตัวเอง ถือว่ายิ่งยากยิ่งได้ เพราะถ้าเราเจองานยาก และเราทำได้ เราก็ยิ่งได้มาก ยิ่งเจองานยาก กลับยิ่งดีใจ เพราะฉะนั้นคนพวกนี้จะได้สองอย่าง

หนึ่ง เจองานยาก ดีใจ ใจก็สบายด้วย ไม่ทุกข์ ตรงข้ามกับคนขาดจิตสำนึกนี้ ที่ฝืนใจ เป็นทุกข์ แต่คนนี้ไม่ฝืนใจ กลับสุขและดีใจ

สอง ทำให้มีกำลัง เพราะพร้อมที่จะทำ ตั้งใจทำ ก็เลยทำได้ผลดี

อารมณ์ร้าย อารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ ก็เป็นเรื่องฝึกตัวเราเช่นเดียวกัน เราอาจจะถือคติว่า ยิ่งยากยิ่งได้ ยิ่งร้ายยิ่งดี คนมีจิตสำนึกในการฝึก จะมีความรู้สึกนี้ ถ้าเราสำรวจตัวเองแล้วเจอสภาพจิตนี้ ก็แสดงว่าเรามีจิตสำนึกในการฝึก คนเราถ้าทำจิตใจให้ถูกแล้วจะแก้ไขสถานการณ์ได้หมด นี่ก็เป็นคุณสมบัติในใจอย่างหนึ่ง

พอมองอะไร ๆ ได้ถูก ทุกอย่างก็ลุล่วง จิตใจก็โปร่งโล่ง

ต่อไปอีกอย่างหนึ่ง คือทำให้การมองสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องทิศทาง ซึ่งเป็นหน้าที่ของจิตใจ ที่ยึดถือหลักการอันหนึ่งซึ่งเป็นพื้นฐานในพระพุทธศาสนา

พุทธศาสนา เริ่มต้นด้วย สัมมาทิฏฐิ ถ้าเรามีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ ยึดถือในหลักการที่ถูกต้องและวางท่าทีของจิตใญ่ถูกต้องตามหลักการนั้นแล้ว อะไรต่ออะไรตามมาก็ดีไปหมด สัมมาทิฏฐิที่เป็นจุดเริ่มต้นในพุทธศาสนา คือความเห็นชอบ ได้แก่เห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย

เพราะฉะนั้นเราก็ตั้งท่าทีไว้ว่า จะมองตามเหตุปัจจัย เวลาเจอสถานการณ์อะไร ก็มองตามเหตุปัจจัย คนที่ไม่มองตามเหตุปัจจัย จะมองตามชอบชัง คือมองตามที่ว่า มันชอบใจเรา หรือไม่ชอบใจเรา ถ้ามันถูกใจเรา เราก็เอา ไม่ถูกใจเรา เราก็ไม่เอา หรือโกรธเกลียดไปเลย คนทั่วไปจะมีลักษณะอย่างนี้ พอมารเรียนพุทธศาสนา เริ่มฝึกตน บทฝึกเบื้องต้น คือ สัมมาทิฏฐิ อย่างน้อยตั้งท่าทีของใจให้เป็นไปตามหลักการเบื้องต้นไว้ว่า มองตามเหตุปัจจัย พอตั้งท่าทีนี้ไว้แล้ว เจอสถานการณ์หรือประสบการณ์อะไร ก็บอกตัวเองว่ามองตามเหตุปัจจัย เท่านั้นแหละชนะเลย อย่างน้อยความรู้สึกที่ไม่ดีก็สะกดชะงัก

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาทางตาหูเป็นต้นนั้นมันยั่ววนชวนใจเราให้หลงไปตามบ้าง ให้เกิดปฏิกิริยาบ้าง ในทางที่เรียกว่า ชอบใจ หรือไม่ชอบใจ อย่างที่ทางพระเรียกว่า ยินดียินร้าย ถ้าเราเกิดความรู้สึกไหวไปตามกระแสอย่างนั้น แล้วเราก็จะคิดปรุงแต่ง คือเอาความรู้สึกที่ชอบหรือไม่ชอบมาปรุงแต่งใจ แล้วก็คิดไปต่างๆ ทำให้เกิดปัญหา เกิดความทุกข์ ทั้ง

ในใจของตัวเอง และแสดงออกไปภายนอกอย่างไม่ฉลาด ขาดสติ แต่พอเราบอกว่ามองตามเหตุปัจจัย ความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจจะสะดุด ถูกตัดลงทันที นี่คือสติมา โดยทำหน้าที่นำเอาตัวหลักการที่ยึดไว้เป็นคติว่ามองตามเหตุปัจจัยมาใช้

คติที่ว่ามองตามเหตุปัจจัยนี้ก็ส่งหน้าที่ต่อให้ปัญญาทันที เพราะการมองตามเหตุปัจจัยนั้น ต้องใช้ปัญญา พอบอกว่ามองตามเหตุปัจจัย ก็ต้องค้นหาสืบสาวว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร เกิดจากอะไร พอใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่มองนั้นก็ไม่เข้ามากระทบตัวเรา เพราะฉะนั้นมันจึงสะดุด เพราะปัญญามา ปัญหาก็ไม่เกิด ปัญญาไม่ทำให้เกิดปัญหา แต่ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหา เพราะฉะนั้น ปัญญาเกิดปัญหาหยุด ปัญหาเกิดเพราะปัญญาหยุด ด้วยเหตุนี้ ถ้าปัญหามา ต้องรีบให้ปัญญาเกิด แล้วปัญญาก็แก้ปัญหาได้ และปัญญาเองก็จะคมกล้ายิ่งขึ้นด้วย กลายเป็นว่า ถ้ารู้จักใช้ปัญญา ถึงปัญหามา ปัญญายิ่งเพิ่ม แต่ตัวที่จะเป็นต้นทางนำปัญญามาก็คือ สติ พอสติมาก็ส่งงานต่อให้ปัญญา รับ ปัญญา รับช่วงเอาคตินี้ที่สติส่งให้แล้ว ก็สืบสาวหาเหตุปัจจัย เริ่มตั้งแต่มองหาข้อเท็จจริงตามแบบทำที่แห่งจิตใจของพระอรหันต์

เวลาเกิดสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นเจอคนใช้หน้าตาไม่ดี ก็ถามตัวเองว่า มีอะไรเกิดขึ้น มีอะไรในใจของเขา หรือมีเรื่องอะไรเป็นปัญหาแก่เขา ไม่มองเข้ามากระทบตัวเราว่าเราชอบหรือไม่ชอบ แต่มองตามเหตุปัจจัย โดยสิ่งที่เราพบไม่เข้าถึงตัวเราได้ ปัญญาเป็นตัวตัดกันไม่ให้ภัยอันตรายเข้าถึงตัวเรา และเป็นตัวที่สกัดดับปัญหาทันที ต่อจากนั้นการคิดก็จะเป็นไปในทางที่จะหาทางช่วยเหลือเขา พอเราเกิดปัญญามองตามเหตุปัจจัยขึ้นมา เราจะสืบสาวเรื่องราวว่าเป็นอย่างไร ตอนนี้นั้นไม่มี

ปัญหากับตัวเรา แต่จะมีความคิดช่วยเขาเท่านั้นว่า เอ..เขาเกิดอะไรขึ้น เขามีปัญหาอะไร เหตุปัจจัยอะไรทำให้เขาเป็นอย่างนั้น ต้องหาดูซิ มันเป็นอย่างไรรึ แทนที่จะเกิดปัญหากับตัวเราทำให้เป็นทุกข์ ก็เกิดกรุณาจิตจะช่วยเหลือเขา นี่เป็นวิธีการมองตามเหตุปัจจัย

เพราะฉะนั้นหลักการของพระพุทธศาสนาเบื้องต้นแรก จึงให้มี สัมมาทิฐิ พอเอาตัวนี้มาใช้ก็เรียกว่าฟังธรรมแล้ว เราบอกว่า พุทธัง ธรรมัง คัจฉามิ ธัมมัง ธรรมัง คัจฉามิ สังฆัง ธรรมัง คัจฉามิ แต่เราฟังบ้างหรือเปล่า เราพูดแต่บางที่เราที่ไม่ได้ฟังธรรมะ คือความจริงที่ว่า สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยนี้ ถ้าเราฟังธรรมะ เราก็ต้องเอามาใช้ใน ชีวิตประจำวันเลยใช่ไหม ถ้าเราเอาหลักการนี้มาใช้ เราก็เริ่มฟังธรรมแล้ว คือธรรมะมาเป็นหลักชีวิตของเราแล้ว

เพราะฉะนั้น เพียงแค่ใช้หลักการนี้ก็ช่วยได้มากแล้ว เป็นอันว่า ใน การปฏิบัติงาน ตั้งหลักการไว้เลย ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ไม่ว่าจะ มีสถานการณ์อะไร หรือประสบอะไร บอกตัวเองทันทีว่า มองตามเหตุปัจจัย ต่อจากนั้นจิตของเราก็เดินไปตามกระแสปัญญา พิจารณาข้อเท็จจริง สืบสาวเหตุปัจจัยและคิดแก้ปัญหา ทำให้ปัญหาไม่เกิดแต่ปัญญาเกิด นี่ก็ อีกวิธีหนึ่ง รวมแล้ว หลักการทั่วไปก็คือว่า คนเรานี้มองสิ่งทั้งหลายในแง่ ชอบชัง ยินดียินร้าย จึงเกิดตัวตนขึ้นมารับ ว่าถูกใจเรา ไม่ถูกใจเรา มัน กระทบเรา แต่โดยวิธีปฏิบัติแบบนี้ พอเราใช้ปัญญามองตามเหตุปัจจัย จะไม่เกิดตัวตนขึ้นมารับกระทบอะไรทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น ตามระบบที่ว่ามาทั้งหมด สรุปก็คือไม่มีตัวตนเกิดขึ้นมารับการกระทบ พอไม่มีตัวตนเข้ามารับกระทบ สิ่งทั้งหลายก็ไปตาม

กระแสของปัญญาที่จะพิจารณาแก้ไขเหตุการณ์ อย่างน้อยก็ไม่มีอะไรมากระทบกระทั่งตัวเอง ก็ไม่มีปัญหา

ยังมีตัวช่วยอีกอย่างหนึ่งคือ บางที่เรายังอาจจะไม่เข้มแข็งพอ หรือยังไม่ชำนาญในการใช้หลักการและวิธีการเหล่านี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงให้ตัวช่วยเบื้องต้นที่สุดไว้ ได้แก่หลักที่เรียกว่ามีกัลยาณมิตร กล่าวคือเราหาบุคคลอื่น หรือปัจจัยทางสังคมที่ไม่ใช่คนก็ได้ อาจจะเป็นหนังสือหนังหา เป็นต้น ที่จะเป็นคู่มือ เป็นเครื่องปลอบใจ

พูดง่ายๆ ว่า กัลยาณมิตรคือบุคคลอื่น ที่มีในรูปของตัวคนจริงๆ บ้าง หนังสือบ้าง อะไรบ้าง สำหรับมาช่วยเป็นเพื่อนชีวิต เป็นมิตรคู่ใจ เวลาเรามีปัญหา เราจะได้พูดได้คุย จะได้รับการส่งเสริมกำลังใจจากเขา เพราะบางครั้งเราอาจจะเกิดความท้อแท้ อาจจะเกิดความระอาเหนื่อยอ่อน ก็มาช่วยกัน แม้แต่มีสองคนที่ใจไปกันได้ เข้าแนวทาง ก็มาช่วยกันคิด คนหนึ่งมีเรื่องหนักใจ อีกคนหนึ่งก็ปลอบใจ หรือช่วยผ่อนเบา มีเรื่องอะไรต่ออะไรก็ให้กำลังใจกัน อันนี้เป็นหลักเบื้องต้น ท่านเรียกว่า มีกัลยาณมิตรไว้ช่วย

นี่เป็นหลักและวิธีการต่างๆ คิดว่าคงจะใช้ได้เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติงานพอสมควร หลักการต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนานั้นเราสามารถใช้ได้หลายระดับ ตั้งแต่วิธีเบื้องต้น แบบที่ว่า มองเป็นสนุก แต่ผ่านไปเฉยๆ ไม่ได้อะไรขึ้นมา จนกระทั่งถึงวิธีของพระอรหันต์ ทุกอย่างที่เราเอามาทำทั้งหมดนั้นก็คือวิธีปฏิบัติต่อคนอื่น โดยเฉพาะคนไข้ เป็นวิธีปฏิบัติของตัวเราเอง คราวนี้ก็มาดูความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับคนไข้ ตลอดจนผู้ร่วมงานและคนที่เกี่ยวข้องในกิจการทั้งหมดอีกทีหนึ่ง

จรักษาโรคได้

ต้องรักษาความสัมพันธ์กับคนในโลกด้วย

ในแง่ความสัมพันธ์กับคนไข มีคุณธรรมที่เป็นตัวยืนเด่นที่คนไทยเราพูดอยู่เสมอ คือ เมตตากรุณา ในการปฏิบัติต่อคนไข ซึ่งเป็นคนที่มี ความทุกข์ มีความเดือดร้อน จะใช้คุณธรรมข้อหลังคือกรุณาเป็นหลัก แต่คุณธรรมในหมวดนี้มีหลายอย่าง วันนี้ขอถือโอกาสเอามาพูดให้เห็น ความสัมพันธ์เป็นชุดกัน

เรามักจะได้ยินคุณธรรมเหล่านี้ฟุ้งกันมา โดยเฉพาะเราจะได้ยิน ความกรุณานี้มากู้กันบ่อยกับคำว่าเมตตา จนกระทั่งเราพูดควบกันไปเป็น คำคู่ว่า เมตตากรุณา และเราก็พูดกันว่าอาชีพของแพทย์ ของพยาบาล และของบุคลากรทั้งหมดในโรงพยาบาลนั้น เป็นอาชีพที่ต้องใช้ความ เมตตากรุณา จึงต้องเพิ่มพูนปลูกฝังพัฒนาคุณธรรมนี้ขึ้นในใจ แต่ถ้าเรา จะปลูกฝังให้ถูกต้อง ก็ต้องแยกได้ก่อนว่าข้อไหนเป็นอย่างไร บางทีเรา แยกไม่ออกแม้แต่ความแตกต่างระหว่าง เมตตา กับ กรุณา แล้วก็พูดปน กันไปหมด ไม่รู้ว่าอันไหนเป็นเมตตา อันไหนเป็นกรุณา

ขอถือโอกาสนี้ มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมเรื่องนี้ เพื่อให้ เกิดความชัดเจนขึ้น หลักธรรมชุดนี้ที่จริงมี ๔ ข้อ ไม่ใช่มีแค่ เมตตา กรุณา แต่ยังมี มุทิตา และอุเบกขาด้วย ทั้งชุดมี ๔ ข้อ เรียกว่า พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจ หรือเป็นที่อยู่ของใจของผู้ที่ เป็นเหมือนพรหม พรหมนั้นในทางพุทธศาสนาแปลว่าผู้ประเสริฐ ถ้ามอง ในแง่เป็นรูปธรรม เป็นบุคลาธิษฐาน ก็เหมือนกับพระพรหมที่เป็นเทพเจ้า ซึ่งมี ๔ หน้า มองเห็นได้ทุกทิศ หมายความว่า มีหน้าที่มองดูสรรพสัตว์ได้

ทั่วทั้งหมด ไม่ได้มองเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง ไม่มองเพียงจุดใดจุดหนึ่ง แต่มองทั่วไปครบทุกด้าน

ในแง่ที่หนึ่งคือความประเสริฐ หรือความยิ่งใหญ่ของจิตใจ ที่ว่าเป็นพรหม ก็คือมีใจประเสริฐ ใจยิ่งใหญ่ วิหารแปลว่า ที่อยู่ที่พัก ธรรมเหล่านี้ เป็นที่อยู่ของใจที่ประเสริฐ ใจที่ประเสริฐจะอยู่ในหลักธรรม ๔ ประการนี้ คือ

๑. เมตตา

๒. กรุณา

๓. มุทิตา

๔. อุเบกขา

เมตตากับกรุณาต่างกันอย่างไร วิธีดูความต่างง่ายๆ ก็ดูที่คนที่เราจะไปแสดงออกต่อเขา คือดูที่สถานการณ์ที่เขาประสบ แล้วก็จะรู้ว่าเราควรจะใช้ธรรมข้อไหนกับเขา ถ้าคนนั้นเขาอยู่ในภาวะปกติ ไม่ได้มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจอะไร ในสถานการณ์อย่างนี้คุณธรรมที่จะใช้ก็คือ เมตตา อันได้แก่ความรัก ความเป็นมิตร เมตตานี้มาจากศัพท์เดียวกับมิตร ทั้งมิตร เมตตา และไมตรี มาจากรากศัพท์เดียวกัน เมตตากับไมตรี ก็อันเดียวกัน ไมตรีเป็นคำสันสกฤต เมตตาหรือเมตติ เป็นคำบาลี แปลว่า ความเป็นมิตร หมายถึงความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุข

ตอนนี้ก็เลยขอพูดถึงความรัก ๒ แบบ

ความรักแบบที่ ๑ คือ ความต้องการเอาผู้อื่นมาทำให้เรามีความสุข ต้องการครอบครอง ต้องการได้เขามาทำให้เราเป็นสุข พูดง่ายๆ ว่าอยากได้เขามาบำเรอความสุขให้เรา ความรักประเภทนี้ ไม่แท้ ไม่จริง ไม่ยั่งยืน

ไม่เย็น เป็นความรักแบบเห็นแก่ตัว ถ้าเขาไม่สามารถสนองความต้องการของเราเมื่อไร เราก็หมดรักทันที อาจจะเปลี่ยนเป็นเบื่อหน่าย หรือถึงกับเกลียดชังไปเลย

ความรักประเภทที่ ๒ เรียกว่า รักแท้ มีลักษณะที่อยากให้คนอื่นเป็นสุข เช่นพ่อแม่รักลูก ก็คืออยากให้ลูกเป็นสุข ความอยากให้เขาเป็นสุขนั้น เป็นความรักอย่างเป็นมิตร เป็นความเห็นแก่ผู้อื่น คือความรักแท้ที่เรียกว่า เมตตา ความรักนี้เกิดขึ้นแล้วปลอดภัย

เพราะฉะนั้นแม้แต่ในชีวิตครอบครัว ถ้าเราเริ่มด้วยความรักประเภทที่ ๑ ก็ต้องให้ความรักประเภทที่ ๒ ตามมา ถ้าความรักประเภทที่ ๒ ไม่เกิดตามมาหรือเกิดไม่ได้ ก็อันตราย ในที่สุดจะอยู่กันไม่ยั่งยืน ความรักแบบที่ ๒ คือ เมตตาจะต้องเข้ามา อย่างน้อยพอให้ได้ดูสภาพ มีความสมดุลกัน

ความรักที่เราต้องการไว้หล่อเลี้ยงสังคมและอภิบาลโลกก็คือ ความรักประเภทที่ ๒ ได้แก่ ธรรมที่เรียกว่า เมตตา ที่อยากให้เขาเป็นสุข พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นสุข ลูกอยากให้พ่อแม่เป็นสุข อย่างนี้เรียกว่า เมตตา

อย่างไรก็ตาม เมตตานี้เราใช้ในภาวะที่อยู่กันเป็นปกติ แต่ถ้าคนนั้นเขาเกิดความเดือดร้อนเป็นทุกข์ ตกหล่นลงมาจากสภาพปกติ ก็ต้องใช้คุณธรรมข้อที่ ๒ คือ กรุณา ซึ่งหมายถึงการพลอยมีใจหวั่นไหวเมื่อเห็นคนอื่นเดือดร้อนมีความทุกข์ ต้องการจะปลดเปลื้องเขาให้พ้นจากความทุกข์

ต่อไปนี้จะได้ไม่ต้องคิดให้ลำบากว่า เมตตากับกรุณา ต่างกันอย่างไร ดูที่คนที่เราจะมีคุณธรรมเหล่านี้ต่อเขา ถ้าเขาอยู่เป็นปกติ เราอยากให้เขามีความสุขสบายอยู่ต่อไป มีไมตรีจิต ก็เรียกว่า เมตตา ถ้าเขา

เดือดร้อนตกต่ำเป็นทุกข์ลงไป เราอยากให้เขาพ้นจากทุกข์นั้น ก็เรียกว่า
กรุณา เพราะฉะนั้น อาชีพของแพทย์และพยาบาล จึงใช้กรุณามาก
เมตตา ก็มีความเป็นมิตรเย็นพื้นตลอดเวลาอยู่แล้ว หมายความว่า เมื่อ
คนไข้มาหา แม้จะยังไม่รู้ว่าเจ็บป่วยอะไร เราก็มีความเป็นมิตร คือมี
เมตตา ญาติมิตรคนไข้มา เราก็มีเมตตา มีเมตตาเป็นประจำ เมตตาที่ใช้
มากที่สุด กรุณาใช้เมื่อเขาเป็นทุกข์เดือดร้อน

อย่างไรก็ตาม แค่นี้ไม่พอ ถ้ามีแค่ ๒ ข้อก็ไม่ครบ ยังมีสถานการณ์
ที่ ๓ คือ ยามเขาดีขึ้น เขาชี้ขึ้นสูงคือเขาประสบความสำเร็จ เขามีความสุข
เขาทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เจริญก้าวหน้า หรือหายจากโรคมีสุขภาพดี
แข็งแรง เราก็ต้องมีข้อที่ ๓ คือพลอยยินดีด้วย คอยสนับสนุนส่งเสริม
เรียกว่า มุทิตา

ข้อที่ ๓ นี้คนไทยไม่ค่อยพูดถึง เรามักจะอยู่แค่ เมตตา และกรุณา
ข้อที่ ๓ เลยไม่ค่อยจะมี ความจริงข้อ ๓ ก็สำคัญเหมือนกัน ทำให้มีการ
ส่งเสริมคนดี และช่วยกันทำความดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการทำกิจหน้าที่
และพัฒนาการงาน ต้องใช้กับเพื่อนร่วมงาน และบุคลากรในกิจการให้
ถูกต้อง แม้ในการรักษาพยาบาลก็ต้องใช้ เพราะยามคนไข้สบาย หายโรค
เราก็ควรมีมุทิตา พลอยยินดีด้วย และพยายามส่งเสริมให้เขามีสุขภาพดี
ยิ่งขึ้นไป ให้เขาแข็งแรงยิ่งขึ้น

จะรักษาโลกไว้ได้ คนต้องรักษารธรรมไว้ให้ได้

ตอนนี้ ๓ แล้ว ดูเหมือนจะครบ โดยทั่วไปคนก็อยู่ในภาวะ ๓
อย่างนี้ คือ ๑ อยู่เป็นปกติ ๒ ตกต่ำลงไป ๓ ดีขึ้น ที่นี้ยังมีอะไรอีก
ทำไมพระพุทธเจ้าตรัสข้อ ๔ ไว้

ข้อ ๔ มีความสำคัญมาก ข้อ ๑ ถึง ๓ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเขา หรือเรากับเพื่อนมนุษย์สัมพันธ์กัน คือ

๑. เขาอยู่เป็นปกติ เรามีเมตตา ไม่ตรี

๒. เขาตกต่ำลง เป็นทุกข์ เกิดปัญหา เรามีกรุณา

๓. เขาดีขึ้น สุข สำเร็จ ทำดีทำชอบ เรามีมุทิตา

ต่อจากนี้ก็มีตัวที่ ๔ เข้ามา คือกรณีที่จะรักษาความถูกต้องชอบธรรม หลักการ กฎเกณฑ์ ซึ่งเรียกก่ายๆ สั้นๆ คำเดียวว่า ธรรม

ธรรมนี้แยกเป็นความจริงความถูกต้องชอบธรรมตามกฎธรรมชาติ โดยเป็นความดีที่มีอยู่ตามธรรมชาติของความเป็นจริงอย่างหนึ่ง และความถูกต้องชอบธรรมที่ยกขึ้นมาจัดตั้งวางบัญญัติ เป็นกฎเกณฑ์ของสังคม เป็นระเบียบ เป็นกฎหมายอย่างหนึ่ง

ถ้าความสัมพันธ์ของเรากับเขา ในข้อ ๑ ถึง ๓ ไปกระทบตัวที่ ๔ นี้เข้า คือไปละเมิดหรือทำความเสียหายต่อตัวธรรม ตัวความถูกต้อง หลักการ กฎเกณฑ์ อะไรต่างๆนี้เข้า เราจะต้องเอาตัวที่ ๔ นี้ไว้ ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในข้อ ๑ - ๒ - ๓ จะต้องถูกยับยั้ง เพราะถ้าเราไปช่วยเขาหรือส่งเสริมเขา สังคมมนุษย์จะเสียหลัก ยกตัวอย่างเช่น คนหนึ่งไปลักขโมยของเขา ประสบความสำเร็จในการลักขโมย ได้เงินมา เราจะมุทิตา เข้าไปส่งเสริม ย่อมไม่ถูกต้อง เพราะการที่เขาประสบความสำเร็จอย่างนี้ก็คือไปเข้าสถานการณ์ที่ ๔ เป็นการกระทบทำความเสียหายต่อตัวหลักการ หรือตัวธรรม ในกรณีนี้เราต้องหยุด มุทิตาไม่ได้ กรณีก็นี้อีกเหมือนกัน อย่างผู้พิพากษารู้ว่า นายคนนี้ไปฆ่าเขา มาจะไปสงสาร ช่วยให้พ้นจากโทษก็ไม่ถูก

เพราะฉะนั้น ตัวธรรม คือ หลักการ ความจริง ความถูกต้อง ความ เป็นธรรม ความชอบธรรม หลักการ กฎเกณฑ์ กติกาของสังคม จะเป็น รูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม อันนี้คือหลักของข้อที่ ๔ ถ้าตัวนี้เข้ามา ถือว่า ใหญ่และสำคัญเหนือกว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จะต้องรักษาไว้ให้ได้ จึงทำให้ต้องยั้งข้อ ๑-๒-๓ มาเข้าข้อที่ ๔ โดยต้องอุเบกขา คือวางใจเป็น กลาง ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงให้เสียธรรม เพื่อจะให้คนนั้นรับผิดชอบ ต่อตัวธรรม ตัวหลักการ กฎเกณฑ์ ความถูกต้องชอบธรรมนั้น โดยตัวเรา ก็คอยดูแลเพื่อให้เกิดความเที่ยงธรรม หรือให้ธรรมคงอยู่ แต่ส่วนใดที่จะ เอาเมตตาการุณาช่วยได้โดยไม่ผิดธรรม ก็จึงทำให้ อันนี้คือข้ออุเบกขา

อุเบกขานี้ยากที่สุด ต้องมีปัญญา ต่างจากข้อ ๑, ๒, ๓ ซึ่งไม่ต้อง ใช้ปัญญาสักเท่าไร เพราะเป็นเพียงท่าทีระหว่างบุคคล ทำไปได้ง่าย โดยใช้ ความรู้สึกที่ติงตามตามสถานการณ์ แต่ข้อที่ ๔ คืออุเบกขานี้ ถ้าไม่มีปัญญา ทำไม่ได้

อุเบกขา มักจะแปลกันว่า เหย ถ้าเหยโดยไม่ใช้ปัญญา ท่าน เรียกว่า เหยโง่ ตามคำพระว่า อัญญาญเบกขา เหยโง่เป็นอกุศล เป็นบาป ได้แก่ เหยไม่รู้เรื่อง แล้วก็เหยไม่เอาเรื่อง ก็เลยเหยไม่ได้เรื่อง

ถ้าเป็นคนมีอุเบกขาถูกต้อง ก็จะไม่รู้เรื่อง คือรู้ว่าตอนนี้จะต้อง ทำอย่างไร วางตัวอย่างไฉนจึงจะถูก เพื่อให้ได้ความถูกต้องชอบธรรม ให้ทุก สิ่งเป็นไปด้วยดีตามธรรม ก็จึงเหยเอาเรื่อง และเหยได้เรื่อง แม้แต่พ่อแม่ เลี้ยงลูก ถ้าเลี้ยงลูกไม่เป็น ลูกจะไม่รู้จักโต ได้แก่พ่อแม่บางคนที่มีแต่ เมตตาการุณา หรือบางคนมีแต่เมตตาการุณามูทิตา ๓ ข้อ ขาดอุเบกขา ก็ โง่ลูก เอาใจลูก กลัวลูกจะลำบาก กลัวลูกจะเจ็บจะเหนื่อยจะเมื่อย ก็เลย

ทำแทนหมด หรือทำให้ทุกอย่าง ลูกเลยทำอะไรไม่เป็น นี่ก็ต้องวางอุเบกขาบ้าง ซึ่งเป็นการให้โอกาสเขาพัฒนาตัวเอง โดยให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง ถ้าเราดูการวางอุเบกขาต่อลูก จะแยกได้เป็น ๓ กรณี คือ

๑. เมื่อจะต้องให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง เพื่อว่าเขาจะได้ทำอะไรเป็น คือเราต้องใช้ปัญญาพิจารณาดูว่า ตอนนี้เรื่องนี้จะต้องให้เขาหัดทำอะไรบ้าง ยอมให้เขาเห็นดื้อน้อยบ้าง เขาต้องฝึกตัวเอง ก็ต้องลำบากบ้างเป็นธรรมดา แต่เขาจะทำได้และจะเก่งขึ้น จะพัฒนา ไม่ใช่ว่าลูกได้รับการบ้านมาวันนี้ กลัวว่าลูกจะต้องคิดสมองเมื่อย พ่อแม่ก็เลยไปทำการบ้านแทนอย่างนี้ก็แย่ ในที่สุดเมื่อกลัวลูกลำบาก มีเมตตากรุณามาก ลูกเลยทำอะไรไม่เป็น ส่วนพ่อแม่ที่เก่ง เขารู้จักเมตตา กรุณา มุทิตา ให้ได้สัดส่วน มีดุลยภาพกับอุเบกขา การทำอย่างนี้ไม่ใช่เราไม่รัก แต่เป็นการรักเป็น หรือรักระยะยาว

อุเบกขา แปลว่า คอยดู มาจาก อุ + อิภฺ + อิภฺ แปลว่า ดู อุ + แปลว่า ไกลๆ หรือคอย รวมกันแปลว่าคอยดูอยู่ไกลๆ (แปลอีกอย่างหนึ่งว่า มองดูตามเรื่องที่เกิดขึ้น) หมายความว่า พร้อมที่จะแก้ไขสถานการณ์ แต่ไม่เข้าไปก้าวกายแทรกแซง เพราะฉะนั้น เมื่อลูกจะต้องฝึกหัดรับผิดชอบตัวเอง อยู่กับความเป็นจริง ทำอะไรให้เป็นเอง พ่อแม่จะต้องวางอุเบกขา ปล่อยให้เขาทำเองโดยคอยดูอยู่ และเป็นที่ปรึกษา เมื่อพ่อแม่ใช้ปัญญา รู้จักวางเฉย ในกรณีที่ ๑ นี้ ลูกจะเติบโตพัฒนาอย่างดี

๒. เมื่อลูกสมควรรับผิดชอบการกระทำของตนต่อกฎเกณฑ์กติกา ข้อนี้ก็เป็นฝึกหัดเหมือนกัน ครอบครัวเป็นสังคมย่อย ต่อไปลูกเราก็ต้องไปอยู่ในสังคมใหญ่ เขาต้องเรียนรู้ชีวิตจริง ต้องรู้จักความชอบธรรม

ความเป็นธรรม เพราะฉะนั้นครอบครัวก็ต้องมีกติกามีกฎเกณฑ์ เขาทำอะไรถูกหรือผิด เราก็ให้เขารับผิดชอบการกระทำของเขานั้นทั้งดีและชั่ว ตามถูกตามผิด ตามกฎเกณฑ์กติกากฎเป็นกฎ ถูกเป็นถูก ผิดเป็นผิด อันนี้เรียกว่าอุเบกขา ทำให้เขาได้รับความเป็นธรรม และรักษาศรัทธาไว้เมื่อเขาสมควรต้องรับผิดชอบการกระทำของตน

๓. เมื่อเขารับผิดชอบตัวเองได้แล้ว ก็ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง ทำนัยกตัวอย่าง เช่น เมื่อลูกโตแล้ว จบการศึกษาแล้ว มีงานมีที่ทำแล้ว เขามีครอบครัวของเขาเอง รับผิดชอบตัวเองได้ พ่อแม่อย่าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตครอบครัวของเขา พ่อแม่บางคนรักลูกมาก อยากให้ลูกมีความสุข เข้าไปยุ่งในครอบครัวของเขา เข้าไปเจ้ากี้เจ้าการว่าลูกอยู่อย่างนี้จึงจะดี ลูกจัดของอย่างนั้นจึงจะดี เข้าไปยุ่งในครอบครัวเขาจะไปหมดจนครอบครัวเขาอยู่ไม่เป็นสุข อย่างนี้เรียกว่าไม่มีอุเบกขา

จะเห็นว่าอุเบกขาใช้ปัญญาทั้งนั้น และอุเบกขานี้สำคัญที่สุด ทำให้ดำรงสังคมไว้ได้ รักษาความชอบธรรม และความเป็นธรรมของสังคม แล้วก็ช่วยให้ชีวิตของคนพัฒนาด้วย ถ้าพ่อแม่ไม่มีอุเบกขา ลูกจะไม่โต

เมื่อคนกับคนและคนกับธรรมสัมพันธ์กันพอดี โลกนี้ก็เกษมสันติร่มเย็น

จะสังเกตเห็นว่า การใช้คุณธรรม ๓ ข้อต้น กับอุเบกขา เหมือนกับแยกต่างกันเป็น ๒ ชุด คือ เมื่อรวมหมวดใหญ่ มันมี ๔ ข้อ แต่พอมองเป็นฝ่าย จัดได้เป็น ๒ ฝ่าย สามข้อแรกเป็นฝ่ายหนึ่ง คือ เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน และข้อสี่เป็นอีกฝ่ายหนึ่ง คือ เป็นเรื่องความสัมพันธ์ของคนที่ไม่เกี่ยวข้องกับธรรม พูดอีกอย่างหนึ่งว่า ฝ่ายแรก

มุ่งคุ้มครองรักษาคน ฝ่ายหลังมุ่งคุ้มครองรักษาธรรม สองฝ่ายนี้จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องพอดี ให้มีดุลยภาพ สังคมมนุษย์จึงจะเจริญมั่นคงอยู่ด้วยดี ถ้าปฏิบัติผิด สังคมก็จะเสียดุล และวิปริตแปรปรวน

เรื่องนี้มีมองได้แม้แต่ในระดับระหว่างสังคม สังคมที่คนเอาแต่เมตตา กรุณากัน ไม่เอาหลักการ ไม่เอาหลักเกณฑ์ ไม่รักษากติกาทางสังคม ในสังคมแบบนี้คนจะช่วยกันเป็นส่วนตัวไปหมด มีความเอื้ออารีกันดี อยู่กันด้วยน้ำใจ มีเรื่องอะไรก็ช่วยกันเป็นส่วนตัว แต่หลักการ กฎเกณฑ์ กติกาของสังคมไม่เอา ไม่รักษา อย่างนี้ก็เสียธรรม และหลักการจะถูกทำลาย และคนจะอ่อนแอ เพราะไม่ดีนรชนชวนชวาย คอยหวังพึ่งคนอื่น ไม่พึ่งตนเอง

ส่วนในบางสังคม คนไม่มีความเอื้อเพื่อส่วนตัว ไม่ค่อยมีเมตตา กรุณากัน เอาแต่หลักการ กฎเกณฑ์ และกติกาของสังคม ให้ทุกคนทำให้ตรงตามนั้น ทุกคนต้องรับผิดชอบต่อกฎเกณฑ์ กฎหมายมีอยู่ เธอทำให้ตรงตามนั้น ถ้าไม่ทำตามฉันไม่เอาด้วย ตัวใครตัวมัน สังคมแบบนี้ก็รักษาหลักการ และรักษาธรรมไว้ได้ แต่ขาดความชุ่มชื้น ขาดน้ำใจ ขาดความรู้สึกที่ดีงามทางจิตใจ บางทีรักษาสังคมได้ อยู่ในหลักการ และกฎเกณฑ์ แต่จิตใจคนเครียด มีปัญหาจิตใจมาก มีทุกข์ เป็นโรคจิตกันมาก

ฉะนั้นจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องกับสถานการณ์อย่างได้สัดส่วนมีดุลยภาพ ธรรมในพระพุทธศาสนาท่านตรัสเป็นชุด เพราะเป็นระบบ holistic คือระบบบองค์รวม หมายความว่า ต้องทำให้ครบชุด มีดุลยภาพทั้ง ๔ ด้านอย่างนี้ ถ้าขาดเสียอย่างหนึ่งอย่างใด ก็ยุ่งไม่จบ